



UN GUIDE D' ACTIONS SOLIDAIRES DU SOL A L'ASSIETTE

COCAGNE
ALIMEN' TERRE



UN GUIDE D' ACTIONS SOLIDAIRES DU SOL A L'ASSIETTE

COCAGNE
ALIMEN' TERRE



« Ensemble, modestement
et localement...

Préservons la biodiversité et
agissons contre le dérèglement
climatique ;

Mobilisons nous pour que les plus
modestes mangent bio et local ;
Utilisons l'intelligence collective et le
partage des savoirs pour changer
nos pratiques au quotidien. »

Dans ce guide, découvrez des recettes : cuisine,
jardinage, produits ménagers... pour vivre mieux et
dépenser moins.



Bénéfique pour la **santé**



Positif pour la **nature**



Source d'émancipation et d'**économies**

UN GUIDE D' ACTIONS SOLIDAIRES DU SOL A L'ASSIETTE

COCAGNE
ALIMEN' TERRE



« Au menu ! »

- 1 - Cuisine de saison...
- 2 - Petit jardinage...
- 3 - Zéro déchet...
- 4 - Nettoyage au naturel...





I - Cuisine de saison

L'équilibre dans l'assiette

POURQUOI ÉVITER LES PRODUITS CUISINÉS DITS ULTRA-TRANSFORMÉS* ?



Toxicité et risques pour notre **santé** !

- très riches en gras, sel, sucre et conservateurs,
- résidus d'engrais, pesticides et nano-particules,
- pauvres en vitamines, micro-nutriments, fibres

une alimentation équilibrée permet de réduire les risques cardio-vasculaires, de diabète et de cancers



Mauvais pour **le porte-monnaie** !

le prix des produits transformés intègre l'emballage, le marketing et les marges des différents intermédiaires

*Un produit ultra transformé contient souvent du sucre, du sel, des acides gras ajoutés, mais aussi des ingrédients qu'on ne trouve pas normalement en cuisine comme des huiles hydrogénées, des isolats de protéines et des additifs.

MANGER "SANTÉ", UN CASSE-TÊTE ?

De plus en plus de régimes préconisent une approche très cadrée de l'alimentation... parfois au détriment du plaisir et de la convivialité, voire de l'équilibre nutritionnel.

En dehors des contraintes médicales, un principe important est celui de la **diversité** : diversification des sources de protéines et de matières grasses, (re)découverte de toute la gamme des végétaux et d'aliments à haute valeur nutritionnelle (produits fermentés, graines germées...), variété des modes de préparation et de cuisson en s'inspirant des cuisines des terroirs et du monde.

Ainsi, manger cru permet de faire le plein de vitamines, de minéraux et d'enzymes... mais la cuisson (douce) est aussi un atout pour la digestion et permet d'assimiler certains nutriments.

Tout est question d'équilibre !



I - Cuisine de saison

L'équilibre dans l'assiette

POURQUOI CUISINER SOI-MÊME, AVEC DES PRODUITS FRAIS, DE SAISON, LOCAUX ET BIO ?



Pour la biodiversité !

- Protéger le sol, l'eau, l'air, en soutenant une agriculture durable
- Limiter l'empreinte carbone liée au transport et aux emballages



Pour le vivre ensemble !

- Recréer des emplois autour de chez nous, dans le secteur alimentaire et agricole
- Retrouver le plaisir de se nourrir et nourrir ses proches, dans la simplicité et la convivialité

L'agriculture française est à un tournant. **Un tiers des agriculteurs partiront à la retraite d'ici 3 ans.** Continuerons-nous vers une agriculture industrielle, toujours plus mécanisée, dépendante du pétrole, des intrants chimiques et des technologies, ou nous tournerons-nous vers l'agroécologie ?



Changer de modèle ne sera possible que si tous les acteurs s'engagent de manière urgente et radicale. **En tant que consommateur, nous avons une vraie responsabilité.**



COMMENT FAIRE ?

boissons sucrées et alcools, riches en calories

viande en privilégiant la qualité et le local

produits ultra-transformés

eau du robinet pour moins d'emballages

céréales, légumes secs, fruits et légumes qui fournissent de nombreux nutriments

fruits et légumes de saison et locaux pour réduire les transports et soutenir l'économie locale

bio

Les **légumineuses** (lentilles, pois, haricots secs...) sont riches en protéines et en fibres

La chasse au gaspillage, en surveillant les dates de péremption, en cuisinant les bonnes quantités ou en accommodant les restes = **100 € économisés par an et par habitant**

Références

<https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-manger-mieux-gaspiller-moins.pdf>

<https://afterres2050.solagro.org/2019/10/le-revers-de-notre-assiette-quels-sont-les-impacts-dun-regime-bio-sur-la-sante-et-lenvironnement/>

https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2018/10/PlantAtlas_Refonte_Poster.pdf?_ga=2.76067925.1597980691.1581410531-785236862.1578664881



I - Cuisine de saison

L'équilibre dans l'assiette

ASTUCES ET RECETTES DE CUISINE SAINES ET SAVOUREUSES

Pâte à tarte Brisée

- 250g de farine semi-complète
- 100g d'eau
- 70g de farine
- Sel et herbes aromatiques

A l'aide d'un fouet, mélanger l'eau, l'huile d'olive, les herbes et le sel pour que la préparation s'épaississe. Ajouter la farine, mélanger et former une boule sans pétrir.

Ensuite, étaler la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine.

Précuire la pâte quelques minutes dans un four préchauffé à 180°C. Il faut que la pâte prenne un aspect sec et légèrement doré.

Garnir la pâte pour la transformer en tarte aux légumes ou quiche lorraine, selon vos envies.

Retrouver la saveur des légumes avec la cuisson à l'étouffée



Répartir dans un faitout / casserole les légumes par couches en fonction de leur nature. A partir du fond, placer les légumes bulbes, fruits, racines puis feuilles, en salant légèrement entre les couches.

Couvrir avec un couvercle adapté. Démarrer à feu vif pendant 3 à 4 minutes, puis baisser le feu minimum et laisser cuire en douceur sans ouvrir, 20 min à 1h suivant le type, la taille et la quantité des légumes.

Ainsi, les légumes cuisent dans leur propre jus et à basse température, conservant nutriments et saveur.

Ce mode de cuisson peut servir de base pour une grande diversité de plats : gratins, soupes, tartes



Pour votre pâte à tarte, vous pouvez varier les farines utilisées. Sachant que la farine de blé complète offre plus de qualités nutritionnelles qu'une farine blanche (raffinée). Vous pouvez aussi mélanger des farines de sarrasin, quinoa, millet, maïs, riz

En apéritif, la mayonnaise de légumes secs

150g de légumes secs cuits égouttés (haricots blancs ou pois chiches)
30 g d'échalotes
30 g de moutarde
15 g de vinaigre (soit 1,5 cuillère à soupe)
75 g d'huile de colza (soit 8 cuillères à soupe)
Sel, poivre

Mixer les échalotes épluchées, la moutarde, le vinaigre, l'huile de colza et les légumes secs cuits. Rectifier l'assaisonnement à votre goût. Garder au frais. On peut ajouter du persil, du basilic pour une mayonnaise aux herbes

Le pain blanc entraîne une hausse rapide du taux de sucre dans le sang. Résultat : la sensation de faim arrive plus vite

Références

Savez-vous goûter les légumes secs? de B. Couderc, G. Daveau, D. Mischlich, C. Rio
Le manuel de cuisine alternative, G. Daveau



I - Cuisine de saison

L'équilibre dans l'assiette



RECETTE D'ÉTÉ : BEIGNET DE FLEURS DE COURGETTES

Ingrédients

- 125g de farine
- 1 échalote hachée
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- levure
- sel, poivre
- 1 bouquet de fleurs de courgettes (10 à 12)



Préparation

Dans un saladier, mélanger la farine et la levure, y ajouter l'échalote et le persil hachés, bien remuer, puis ajouter progressivement de l'eau pour une pâte semi-épaisse. Saler, poivrer. Laisser reposer 15 minutes.

Faire frire vos beignets en plongeant la fleur de courgette dans la pâte puis dans le bain de friture, Quand ils sont bien dorés et gonflés, c'est prêt !

A servir avec une salade de tomates au basilic.

RECETTE D'ÉTÉ : GRANITÉ DE FRUITS DE SAISON

Ingrédients et matériel

- Abricot, Pêche, Nectarine, Melon, Fruits rouges...
- Sucre
- Robot mixeur



Préparation

Choisir des fruits bien mûrs, les éplucher, épépiner pour certains, puis les couper en morceaux moyens. Réserver au congélateur bien à plat.

Pour un moment gourmand, dans un mixer, mélanger vos cubes de fruits avec 15 cl d'eau, 2 cuillères à café de sucre, aromatiser à votre goût (vanille, menthe...). Mixer le tout, pour un granité à déguster immédiatement.



I - Cuisine de saison

L'équilibre dans l'assiette



RECETTE D'AUTOMNE : QUINOA À LA COURGE BUTTERNUT ET FETA

Ingrédients

- 1 petite courge butternut
- 10 brins de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g d'amandes ou pignons
- 300 ml bouillon de légumes
- 125 g de quinoa
- 180 g de feta
- 4 c. à soupe de persil plat



Préparation

Couper la courge en 4, enlever la peau et les graines et la découper en dés. Les mélanger avec l'huile d'olive, les brins de thym, saler et poivrer. Étaler ces dés sur une plaque de cuisson anti adhésive et enfourner 35 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Pour vérifier la cuisson, piquer un dé avec un couteau. Il doit être tendre et les côtés légèrement caramélisés.

Rincer abondamment le quinoa à l'eau froide. Verser le volume de quinoa dans une casserole et ajouter deux fois le volume en liquide. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter doucement à couvert pendant une dizaine de minutes. Égoutter et réserver.

Mettre les amandes coupées en morceaux ou pignons sur une plaque de cuisson. Les torrifier légèrement pendant 5 minutes à 200°C.

Mélanger le tout. Réserver dans un four tiède jusqu'au moment de servir. Avant de servir, laver et couper le persil en morceaux. Couper la feta en dés. Mélanger le tout, saler et poivrer puis servir immédiatement!

RECETTE D'AUTOMNE : SOUPE CRUE POMME CAROTTE

Ingrédients et matériel

- 2 grosses carottes
- 1 pomme
- 1 ou 2 cuillères à soupe de tamari
- Huile d'olive
- Robot mixeur

Préparation

Couper les carottes et la pomme. Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à consistance désirée. Transférer la soupe dans une casserole pour la chauffer. On peut ajouter de la poudre de curry pour un goût plus indien.



I - Cuisine de saison

L'équilibre dans l'assiette



RECETTE D'HIVER : SALADE DE LENTILLES ET CRUDITÉS

Ingrédients

- 200 gr de lentilles
 - 1 bouquet de mâche
 - 1 betterave
 - 1 morceau de courge
 - 1 pomme
 - un petit bouquet de cerfeuil
 - feta ou comté (optionnel)
- Pour la sauce :
- 2 c. à café de tamari ou sauce soja
 - 3 c. à soupe vinaigre balsamique ou citron
 - 3 c. à café d'huile d'olive
 - Sel, poivre

Préparation

Cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet, égoutter et laisser refroidir de côté.

Laver et essorer la mâche, hacher le cerfeuil, éplucher et râper betterave, pomme et courge.

Verser tous les ingrédients de la sauce dans un bocal et secouer.

Dans un grand saladier, déposer les lentilles, tout autour les feuilles de verdure puis au centre les légumes, la pomme et le cubes de fromage.

Servir avec la sauce à part: ainsi, s'il reste de la salade, elle se conservera mieux.

Variante : tous légume cru (sauf la pomme de terre) se prête à cette recette : panais, radis noir, chou

RECETTE D'HIVER : MINISTRONE SOUPE ITALIENNE

Ingrédients

- 2 c. à café d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 branches de céleri
- 1 carotte coupée en dés
- Chou émincé
- 1 tasse de pâtes
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 tasse de légumes secs : lentilles / haricots secs / pois cassés
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café basilic séché, origan séché, sel et poivre
- Parmesan

Préparation

Dans une marmite ou cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon et faire revenir 3 minutes. Ajouter l'ail écrasé et cuire 30 secondes en remuant. Ajouter les légumes et faire revenir quelques minutes pour qu'ils ramollissent. Ajouter l'origan et le basilic séché, la tomate concassée, 1,5 litres d'eau. Porter à ébullition. Réduire le feu et cuire à couvert 15 minutes. Ajouter les légumes secs et les pâtes. Cuire environ 30/40 minutes jusqu'à ce que les légumes secs soient tendres. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans des bols puis garnir de parmesan râpé.



I - Cuisine de saison

L'équilibre dans l'assiette



RECETTE PRINTANIÈRE : GALETTE DE PETITS POIS, MENTHE ET FETA

Ingrédients

- 260 g de petits pois frais
 - 2 œufs
 - 1 citron jaune bio
 - ½ oignon
 - 55 g de feta
 - 30 g de farine tamisée
 - 15 g de menthe fraîche
 - Sel, poivre
- Pour la sauce :
- 15 g de jus de citron frais
 - 15 g de menthe fraîche
 - 15 cl de yaourt grec
 - Huile d'olive

Préparation

Mélanger le yaourt, le citron et la menthe jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Assaisonner de sel, de poivre et ajouter un filet d'huile d'olive. Réserver au frais.

Dans une casserole, faire cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 4 à 5 min. Les égoutter dans un bol et bien les écraser à l'aide d'une fourchette. Mélanger dans un bol les œufs, les oignons, la menthe, le zeste de citron, la feta et la farine. Saler et poivrer. Ajouter les pois écrasés et mélanger. Laisser épaissir quelques minutes et façonner les galettes de petits pois.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle.

Déposer une galette et cuire 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la galette soit bien dorée.

Servir avec la sauce et....Régalez-vous !

RECETTE PRINTANIÈRE : SALADE DE FENOUIL ET KIWIS

Ingrédients

- 1 petit fenouil
- 1 kiwi
- Quelques feuilles d'aneth
- Sel et poivre
- Fleurs de bourrache (facultatif)
- Huile d'olive ou huile de colza
- Vinaigre balsamique ou vinaigre de framboise

Préparation

Enlever les parties éventuelles abîmées du bulbe du fenouil et raccourcir légèrement la base des tiges pour garder la partie la plus fraîche. Peler le kiwi et le couper en lamelles ainsi que le fenouil.

Déposer les fleurs de bourrache et les feuilles d'aneth ainsi que la vinaigrette.

Rectifier l'assaisonnement. Verser dans des bols puis garnir de parmesan râpé.



2 - Petit jardinage

Se reconnecter à la Terre

POURQUOI CULTIVER SON PROPRE JARDIN ?

Pour consommer des produits de saison et locaux, pourquoi pas **se mettre au jardinage** ?

Jardiner, pour **se reconnecter avec le cycle des saisons**, pour comprendre les **énergies** nécessaires à la pousse de nos légumes. Le petit jardinage est non seulement un bon moyen de découvrir le **plaisir** de l'aliment conçu du sol à l'assiette, mais il est aussi...



Un plus pour la biodiversité : multiplier les plantations et donc les fleuraisons permet notamment d'attirer les insectes pollinisateurs



Bénéfique pour la santé : maîtriser ce qu'on cultive (de la graine à l'engrais) permet d'obtenir et de consommer des produits sains, sans intrants chimiques, qui participent de notre équilibre alimentaire



Tout foyer peut prétendre au petit jardinage : sur une terrasse, un balcon, à sa fenêtre... **tout est possible!**

Le **potager en pots** : certaines plantes nécessitent peu de terre pour leur culture ; ce sont avant tout les plantes aromatiques : thym, persil, estragon, ciboulette, sarriette, sauge, basilic, menthe...



La reproduction de 200 000 espèces végétales dépend du butinage des pollinisateurs. Sans leur intervention, 85 % des plantes à fleurs disparaîtraient de la surface de la terre !

Si l'on souhaite **trouver un bout de terrain** : pourquoi pas proposer à un voisin ou ami de cultiver sa parcelle en échange de quelques légumes, par exemple ? Il est aussi possible de chercher un terrain dans un jardin familial ou collectif de la ville. L'idéal est de trouver une parcelle à cultiver à côté de chez soi, bien exposée au soleil et où il y a un accès à l'eau.





2 - Petit jardinage

Se reconnecter à la Terre

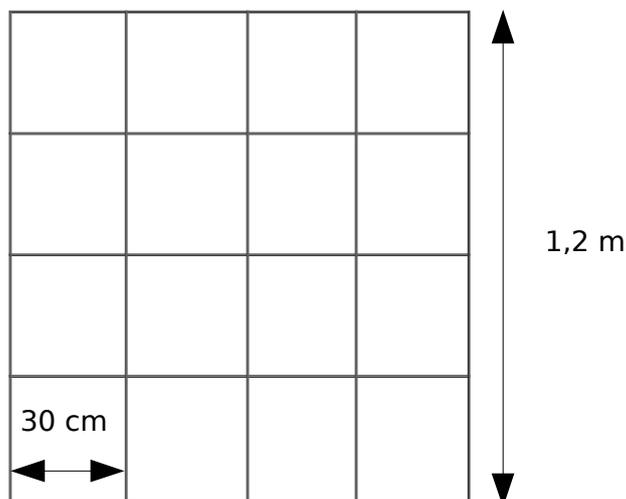
L'ART DU POTAGER EN CARRÉS

Le potager en carrés est petit mais très productif. Pas de place perdue, ni de temps d'ailleurs !

Chaque carré fait 1,2 m sur 1,2 m. A l'intérieur, on cultive 16 variétés différentes à la fois, dans des cases de 30 cm de côtés.

Choisir des légumes qui poussent rapidement : tomates, salades...

Planter plutôt que de semer pour gagner du temps
Gagner en hauteur en privilégiant les variétés grimpantes



Faire des économies en fabriquant ces carrés soi-même

1. Je me procure des planches de coffrage non traitées
2. Je les coupe à 120 cm de longueur
3. J'installe ces planches verticalement, sur leur petit côté, maintenues avec de petits morceaux de liteau enfoncés fermement dans le sol à chaque angle

COMMENT PRÉPARER SON SOL ?



Un mélange de compost et de terre végétale permettra d'enrichir naturellement la terre de votre carré potager ; il est même conseillé d'apporter du compost à chaque rotation de culture.

Vous pouvez apporter à vos cultures un engrais organique en respectant les doses d'utilisation.

Par contre, n'utilisez pas d'engrais chimiques car ils sont coûteux, incomplets et polluants

Une terre riche grouille de vie ! Elle doit être pleine de bestioles qui fabriquent de la nourriture pour les plantes

Références

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-des-jardiniers-sans-moyens>

L'art du potager en carrés, E. Prédine, J-P Colloaert



3 - Zéro déchet

Épargner l'environnement

POURQUOI S'ORIENTER VERS UN MODE DE VIE «ZÉRO DÉCHET» ?



Réduire son impact environnemental

La production des emballages ainsi que l'incinération et l'enfouissement des millions de tonnes de déchets détruisent les ressources naturelles, sont énergivores et très polluants.



Protéger sa santé

Qu'il s'agisse de cuisine, de produits ménagers ou de cosmétiques, la démarche zéro déchet permet de réduire l'exposition aux additifs chimiques, perturbateurs endocriniens et plastiques.



Faire des économies

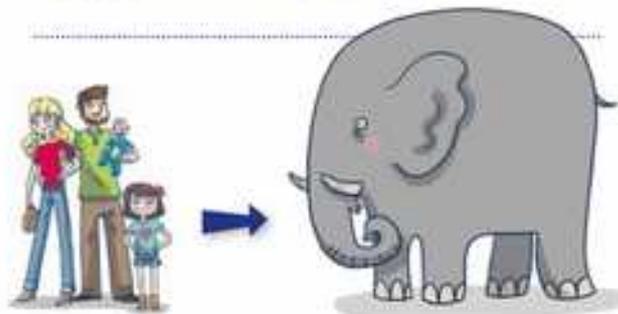
Fabriquer ses produits à partir d'ingrédients bruts, acheter en vrac et d'occasion, réparer plutôt que jeter... permettent d'accéder à des produits de qualité moins chers.



En France, 2 déchets sur 3 finissent en fumée ou dans un trou!
Cela génère une pollution de l'air, des sols et de l'eau.

Enfin, le zéro déchet est aussi un moyen d'aller vers un mode de vie porteur de sens, de satisfaction personnelle, de convivialité, avec d'avantage d'autonomie et de sobriété heureuse.

C'est aussi un plaisir et une fierté de faire soi-même !



Chaque Français produit en moyenne **590 kg*** de déchets par an, cela fait plus de 2 tonnes pour une famille de 4 personnes: c'est le poids d'un éléphant!

Références

<https://www.ademe.fr/bien-vivre-zero-dechet>

<https://www.zerowaste-france.org/nos-outils/publications/?cat=kit>



3 - Zéro déchet

Épargner l'environnement

COMMENT ALLER VERS LE "ZÉRO DÉCHET" ?

1 Clarifier ses besoins
Pourquoi pas simplifier son mode de vie et privilégier les sources de joie immatérielles au consumérisme ?

2 Acheter en vrac ou à la découpe
Economiser de 15 à 40 % du prix par rapport aux produits emballés.



3 Réparer, réemployer et réutiliser
Donner une seconde vie aux objets ou vêtements ou qu'on n'utilise plus : donner ou les réparer (*repair cafés*).

4 Trier : recycler et composter
Les épluchures et petits déchets verts peuvent être compostés pour créer de la matière organique très utile pour jardiner à moindre coût. Si l'on n'a pas de jardin, on peut les déposer dans un composteur collectif (se renseigner en mairie) ou composer chez soi avec un lombricomposteur.



5 Choisir des objets réutilisables plutôt que jetables
Gourde en inox, serviettes de table e mouchoirs en tissu plutôt qu'en papier, sacs de courses réutilisables, chiffons lavables plutôt qu'essuie-tout, carrés en coton plutôt que disques démaquillants...

6 Privilégier l'eau du robinet
Éviter 10kg de bouteilles plastiques par an et par personnes. De plus, l'eau du robinet coûte 100 à 300 fois moins cher !



7 Résister à la « Fast Fashion »
En France 600 000 tonnes de vêtements sont consommées par an alors que 70 % de notre garde robe reste au placard. 25 % des pesticides dans le monde sont utilisés pour le coton. Nos vêtements sont presque tous fabriqués au Bangladesh par des ouvrières payées 0,50€ / h

8 Stop au gaspillage alimentaire
Cuisiner les restes dans les 3 jours en gratins, soupes, salades..) Bien évaluer les besoins avant de refaire les courses.

9 Et pourquoi pas rejoindre une démarche collective ?
Défi « Rien de neuf », « Famille zéro déchet », « Famille à alimentation positive »



Tout ou partie de l'emballage est recyclable



Ne signifie pas que l'emballage est recyclable mais que le fabricant paie pour valoriser les déchets

Références

<https://www.eea.europa.eu/fr/pressroom/infographies/comment-reduire-nos-dechets-et/view>

<https://consommonssainement.com/>

<https://www.ruedelechiquier.net/pratique/169-changer-d-ere-l-air-de-rien.html>



4 - Le nettoyage au naturel : De l'économie à l'écologie

PRODUITS DE SOIN ET
DE NETTOYAGE INDUSTRIELS »

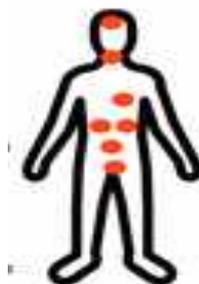
UN PROBLÈME ?

→ LEUR CONTENU



Toxicité et risques pour notre **santé** !

- Conservateurs
- Parfums artificiels
- Tensioactifs
- Colorants
- Résidus pétroliers,...



Perturbateurs endocriniens problèmes de croissance, fertilité, thyroïde, cancers...

Allergènes Irritations, problèmes respiratoires, cancers...

Hépatotoxique
Atteinte du foie



Danger pour **la biodiversité** !

Ces produits se retrouvent dans l'eau et le sol, affectant la faune, la flore et notre nourriture...

SURPUISSANTS CORROSIFS ET CHERS... LES PRODUITS
CHIMIQUES SONT DE VRAIS POLLUANTS QUI FRAGILISENT
TOUTE LA CHAÎNE DU VIVANT

Références

<https://www.comment-economiser.fr/substances-toxiques-dans-237-produits-d-hygiene-quotidien.html>

<https://www.quechoisir.org/decryptage-produits-cosmetiques-les-fiches-des-molecules-toxiques-a-eviter-n2019/#les-26-autres-allergenes>

<https://www.inc-conso.fr/content/lessives-le-point-sur-leur-composition>



4 - Le nettoyage au naturel : De l'économie à l'écologie

PRODUITS DE SOIN ET DE
NETTOYAGE INDUSTRIELS »

UN AUTRE PROBLÈME ?

→ LEUR CONTENANT



Le plastique : un désastre **environnemental** !

Industrie chimique, transport, pollution, dépollution,
réchauffement climatique...

Chaque minute,
1 million de
bouteilles en
plastique sont
achetées puis
jetées dans le
monde.



Oui !
Et un foyer dépense
en moyenne 250€
par an pour acheter
des produits
d'entretien. On peut
diviser ces dépenses
par cinq grâce aux
produits maison.

Déjà plus de 6 milliards de tonnes
d'emballages plastiques se trouvent
dans les décharges à ciel ouvert,
dans le sol nourricier, les rivières et
surtout dans les océans !

1 million d'oiseaux & 100.000
mammifères marins sont tués par
les déchets aquatiques chaque
année !



Le meilleur déchet, c'est
celui qui n'existe pas

Références

<http://www.generationscobayes.org/nos-actus/limpact-environnemental-du-plastique>

https://www.lemonde.fr/planete/article/2018/12/19/l-impact-du-plastique-sur-l-environnement-explique-en-quelques-chiffres_5399933_3244.html



4 - Le nettoyage au naturel : De l'économie à l'écologie

FABRIQUER SES PRODUITS DE NETTOYAGE

→ Grâce à des solutions simples, très économiques et respectueuses de la nature !

1. Je récupère et rince bien d'anciens bidons et bouteilles
2. J'achète 5 ingrédients de base :

SAVON DE MARSEILLE

Vert pâle ou brun, cuit au chaudron et contenant au minimum 72% d'huile végétale. Vérifiez qu'il ne contienne pas de graisse animale, d'huile de palme, de glycérine, de parfum, de colorant et si possible d'emballage plastique.

On le trouve dans le rayon «nettoyage» en général !

→ Soins corporels, shampoing, lessive, vaisselle, anti-mites...



BICARBONATE DE SOUDE

Multi-usage élaboré à partir de matières premières naturelles : craie et sel

On le trouve en sachet ou boîte dans le rayon «nettoyage»

→ Désodorisant, lessive, vaisselle, désinfectant, dentifrice...



CRISTAUX DE SOUDE

Puissant nettoyeur, désinfectant et décapant, débouche la plomberie

On le trouve en sachet ou boîte dans le rayon «nettoyage»

→ Four, canalisations, gros travaux, hotte, poubelle, linge, carrelage...



SAVON NOIR ÉCOLOGIQUE

100 % naturel à l'huile de lin ou d'olive et sans parfum.

Attention n'achetez pas sa version chimique à 1 ou 2 € au supermarché.

En bouteille dans le rayon «nettoyage», si possible en magasin bio

→ Lessive, vaisselle, sol, frigo, répulsif insectes...



VINAIGRE BLANC À 12 OU 14 DEGRÉS

Anti-calcaire, anti-tartre, adoucissant, désinfectant (moisissure)

En bouteille ou bidon dans le rayon «nettoyage»

→ Machine à laver, salle de bains, vitres, fixateur de couleur...



Ne pas oublier
quelques étiquettes
ou un marqueur
indélébile



Coût moyen des ingrédients de base

1 savon de Marseille 600 gr : 5,00 €
1 kg de bicarbonate de soude : 3,50 €
500 gr de cristaux de soude : 3,50 €
1 litre de savon noir : 5,00 €
1 litre de vinaigre blanc : 2,00 €

**Seulement 19,00 €
Pour tout nettoyer pendant environ 6 mois !**



4 - Le nettoyage au naturel : De l'économie à l'écologie

LA LESSIVE

Matériel

1 râpe à légumes, 1 casserole, 1 grand bol, 1 entonnoir, 1 fouet, bidons, étiquettes

Ingrédients pour 3 litres (= 25 lessives)

- 3 litres d'eau
- 150 g de savon de Marseille
- 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 3 cuillères à soupe de cristaux de soude



Préparation

Faites chauffer l'eau dans la casserole et pendant ce temps râpez le savon.
Quand l'eau est bien chaude, versez les copeaux de savon et fouettez pour les dissoudre.
Ne faites pas bouillir, éteignez le feu.

Dans le bol, mélangez bicarbonate de soude et cristaux de soude puis versez 2 louches d'eau savonneuse. Remuez immédiatement et pendant 3 minutes avec une fourchette.

Quand ce mélange est onctueux, versez le dans la casserole d'eau savonneuse.
Touillez la mixture pendant que ça refroidit un peu puis transvasez dans les bidons.

Collez une étiquette « Lessive ».

Soit ~ 2 € !

Au lieu de ~10€ le bidon de 3L de lessive industrielle (à base de pétrole)



Ne remplis pas le bidon jusqu'en haut, pour pouvoir le secouer avant emploi



A chaque lessive verse 120 ml (un verre) dans le bac.

Et si tu as besoin d'adoucissant ? verse un demi verre de vinaigre blanc dans le bac adoucissant.



4 - Le nettoyage au naturel : De l'économie à l'écologie

LE LIQUIDE VAISSELLE



Matériel

1 râpe, 1 casserole, 1 entonnoir, 1 fouet, bidon / distributeur de savon, étiquettes

Ingrédients pour 2 litres

- 2 litres d'eau très chaude
- 150 g de savon de Marseille
- 1 cuillère à soupe de savon noir
- 2 cuillères à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à soupe de cristaux de soude

Soit ~ 1,50 € !

Au lieu de ~5€
les 2 litres en
magasin



Préparation

Versez le savon de Marseille dans l'eau bouillante et fouettez pour dissoudre les copeaux.

Ajoutez les autres ingrédients doucement et remuez bien.

Laissez le mélange reposer et refroidir. Au besoin mixez.

Versez dans le bidon. Collez l'étiquette « liquide vaisselle ».



CE PRODUIT NE MOUSSE
PAS. C'EST NORMAL !

NE VOUS ACHARNEZ
PAS.
IL FONCTIONNE TOUT
AUSSI BIEN.

POUDRE NETTOYANTE POUR LAVE-VAISSELLE

Matériel

1 bocal, 1 étiquette

Ingrédients pour 16 machines

- 2 cuillères à soupe de gros sel
- 12 cuillères à soupe de bicarbonate de soude
- 10 cuillères à soupe de cristaux de soude

Soit ~ 2,00 € !

Au lieu de ~5€ le
paquet de galets.



Et le liquide de
rincage ? Utilisez
du vinaigre blanc

Préparation

Mélanger bien tous les ingrédients dans un grand bol puis transvasez dans un bocal en verre. Collez votre étiquette.

Versez une cuillère à soupe de cette poudre dans le réservoir à galets du lave-vaisselle.



4 - Le nettoyage au naturel : De l'économie à l'écologie

NETTOYANT SOL

Matériel

1casserole, 1 entonnoir, 1 fouet,
1 bidon, 1 louche, 1 étiquette

Ingrédients pour 1 litre

- 0,8 litre d'eau chaude
- 3 cuillères à soupe (50gr) de cristaux de soude
- 1 petit verre de savon noir

Préparation

Faites chauffer l'eau (pas bouillir) et verser y les cristaux de soude.
Attendez leur dissolution puis ajoutez le savon noir.
Mélangez et transvasez dans le bidon.
Collez votre étiquette « Nettoyant sol »

Utilisation : secouez le bidon puis diluez un bouchon dans 3 litres d'eau.



Soit ~ 0,60€ !
Au lieu de ~3€
en magasin



ON PEUT
AJOUTER UN
JUS DE CITRON
POUR
PARFUMER

GEL WC

Matériel

1 casserole, 1 ancien bidon style « canard », 1 fouet, 1 étiquette

Ingrédients pour 750 ml

- 400 ml d'eau
- 250 ml de vinaigre blanc
- 1 cuillère à soupe de savon noir
- 2 cuillères à soupe de fécule de pomme de terre
ingrédient important qui rend le liquide gélatineux

Préparation

Dans une casserole, mélangez la fécule et le vinaigre blanc.
Ajoutez 300 ml d'eau et faites chauffer jusqu'à ce que le
mélange épaississe (5 à 10 minutes).
Ajoutez le reste de l'eau, transvasez dans votre bidon.
Mélangez, collez votre étiquette « Gel WC »



Soit ~ 0,30 € !
Au lieu de ~2€
en magasin



LAISSER AGIR LE
PRODUIT 15
MINUTES
AVANT DE
BROSSER ET
RINCER.



4 - Le nettoyage au naturel : De l'économie à l'écologie

PRODUIT MULTI-SURFACES

Matériel

1casserole, 1 entonnoir, 1 fouet, 1 bidon vaporisateur, 1 louche, étiquettes

Ingrédients pour 2 litres

- 1,8 litres d'eau chaude
- 200 ml de vinaigre blanc
- 5 cuillères à soupe (100gr) de bicarbonate de soude

Soit ~ 0,40 € !

Au lieu de ~~~3€~~
les 2 litres en
magasin



Préparation

Mélangez l'eau et le bicarbonate, puis ajoutez très doucement le vinaigre (ça pétille un peu).

Transvasez dans le bidon / vaporisateur.

Collez votre étiquette « produit multi-surfaces »



Pour parfumer ce produit, laissez infuser des peaux d'agrumes dans le vinaigre (dans un bocal en verre) pendant 2 semaines, avant de l'utiliser pour ce mélange.

Ce produit
détartre, dégraisse
et fait briller. Il
s'utilise dans toute
la maison sauf sur
le marbre.

PRODUIT POUR LES VITRES

Matériel

1 bidon vaporisateur, 1 saladier, 1 entonnoir, 1 fouet, 1 étiquette

Ingrédients pour 1 litre

- 700 ml d'eau
- 150 ml de vinaigre blanc
- 150 ml d'alcool à 90°
- 1,5 cuillère à soupe de Maïzena :
ingrédient important qui éliminera les traces

Soit ~ 0,25 € !

Au lieu de ~~~1,70€~~ le
litre en magasin



Préparation

Versez tous les ingrédients dans un saladier, fouettez vigoureusement. Transvasez dans un ancien flacon vaporisateur. Collez votre étiquette « Vitres »



Pulvérisez le produit
sur la vitre &
nettoyez avec un
chiffon sec microfibre
ou du papier journal

UN GUIDE D' ACTIONS SOLIDAIRES DU SOL A L' ASSIETTE

Merci à toutes les personnes ayant contribué à l'élaboration de ce livret.

N'hésitez pas à partager ces recettes autour de vous, qui ne sont que quelques exemples de ce qu'on peut faire pour soigner notre santé, préserver l'environnement et épargner notre porte-monnaie.

Vous pouvez également nous faire des retours à l'adresse suivante :
alimen-terre@cocagnehautegegaronne.org

